

GRAVIDITETSDIABETES OCH KOST

Vid graviditetsdiabetes räcker moderns insulinproduktion inte till för att täcka det ökade behovet under graviditeten. Om kvinnan varit överviktig redan före graviditeten eller om vikten stigit mycket under graviditeten försvagas insulinets effekt och sockertåligheten. Som en följd av det stiger mammans blodsocker och fostret kan bli större än normalt. Det är viktigt att hålla moderns blodsocker normalt samt viktuppgången lämplig under graviditeten. Dessa mål uppnås vanligen med hjälp av kost, motion, och vid behov, insulinbehandling. En bra behandling av graviditetsdiabetes tryggar att graviditeten framskrider normalt och förhindrar att fostret växer för mycket. Genom att kontrollera vikten efter förlossningen kan man förhindra att mamman får graviditetsdiabetes på nytt eller typ 2 diabetes.

Kosten kan innehålla mindre kolhydrater, men lite mera fett och protein än man annars rekommenderar för diabetiker. Rekommenderande kolhydratkällor är fullkornsspannmålsprodukter, grönsaker, potatis, flytande mjölkprodukter, frukter och bär. Hos graviditetsdiabetiker stiger blodsockret lätt på morgonen och efter frukost och därför är frukosten mindre än normalt. Blodsockret hålls på lämplig nivå om man äter ofta och lite åt gången och satsar på ett **rikligt fiberintag**.

KOSTVAL

Bröd, övriga spannmålsprodukter och potatis

- Välj fiberrika fullkornsprodukter (4-6 skivor bröd om dagen): t.ex. olika råg-, fullkorns-, havre-, frö-, kli- och knäckebröd och gröt. Bröd och bakverk som innehåller vitt vetemjöl höjer blodsockret snabbt och de innehåller också bara lite fiber. Alternativ till potatis är mörkt ris och pasta.

Bär, frukter

- Innehåller frukt- och druvsocker (fruktos, glukos) och höjer därför blodsockret om man äter mycket av dem. Bär och frukt är bra fiberkällor och är därför ett fräscht tillägg också vid graviditetsdiabetikerns måltider. Du kan äta 3-5 frukt- eller bärportioner fördelade på dagens olika måltider. En portion är t.ex. 2 dl bär, ett äpple, en liten banan eller 15 st vindruvor.

Mjölksprodukter

- Välj fettfri mjölk, surmjölk, yoghurt och fettfattig ost (<17 %). Mjölksprodukterna är viktiga kalciumkällor, men rikligt använda höjer de blodsockret och energiintaget växer. Man får tillräckligt med kalcium t.ex. från 3-4 glas fettfri mjölk eller surmjölk och 2-3 skivor ost. Det är bra att fördela mjölkproduktsportionerna (1-2 dl) på olika måltider, så att blodsockret inte stiger för mycket efter en måltid. Undvik mjölkprodukter vid morgonmålet om ditt blodsocker stiger lätt efter morgonmålet.

Vegetabilier (grönsaker, rotfrukter och baljväxter)

- Ät rikligt med vegetabilier vid 5-6 måltider, minst ett halvt kilo om dagen. Vid huvudmåltiderna fyller du hälften av tallriken med vegetabilier och vid övriga måltider äter du vegetabilier som tillhör antingen som sådana eller på bröd. Vegetabilierna fyller magen och jämnar ut blodsockerhöjningen efter måltiden.

Fisk, höna, kött, ägg, ost och pålägg

- Välj **fettfattiga och saltfattiga** sorter och tillred maten med bara lite salt och fett. En måttlig portion räcker som tillägg till den övriga maten.

Fetter

- Använd **mjukt växtfett (60-80 %)** **6–8 tsk** på bröd och **växtolja 1–2 msk** eller flytande margarin vid matlagning samt fisk 2-3 gånger per vecka, så tryggar du tillgången på nödvändiga fettsyror och sockertåligheten blir bättre. Mandlar, nötter och fröna är också bra källor till mjuka fetter. En för riklig användning av djurfett och användning av feta livsmedel försämrar fettkvaliteten, ökar vikten och försvagar sockerämnesomsättningen.

Drycker

- Om man är törstig är lämpliga drycker vatten, saltfattigt mineralvatten och osockrat te. Juice och sockrade läskedrycker rekommenderas inte, eftersom de höjer blodsockret och innehåller mycket energi. Juicer och bärsafters späds med vatten och av läskedryckerna väljer man lightdrycker som sötats med aspartam, asesulfam, steviolglykosider och sukralos.

socker

- Socker, sirap och honung höjer blodsockret snabbt, men de kan ändå användas i små mängder som en del av kosten. Man behöver inte nödvändigtvis andra sötningsmedel. Man kan dagligen unna sig en lättsockrad efterrätt, 1–2 gånger per vecka bulle eller bärpaj med buldegstapen och en gång i veckan en liten mängd godis (20 g).

Sötningsmedel

- Xylitolgummi och -pastiller kan ätas i små mängder dagligen. Sacketter och sötningsmedelspulver som innehåller aspartam, steviolglykosider eller asesulfam lämpar sig som sötningsmedel i drycker. Man kan inte använda mer av s.k. dietprodukter än av motsvarande sockrade.

VIKTKONTROLL OCH FYSISK AKTIVITET

- Den rekommenderade genomsnittliga viktuppgången under graviditeten är 8–12 kg. Om man har övervikt är en viktuppgång på 6–8 kg tillräcklig, om man har mycket övervikt rekommenderas ingen viktuppgång. Vid graviditetsdiabetes är det rekommenderade energiintaget ca 1600–1800 kcal/dygn. Om vikten före graviditeten är normal behöver man vanligtvis mer energi, ca 2000-2200 kcal/dygn.
- Regelbunden fysisk aktivitet hjälper vid viktkontrollen och hjälper kroppen att utnyttja sockret. Utöva någon fysisk aktivitet du tycker om dagligen eller minst tre gånger per vecka, 30 min åt gången. Nyttomotion ger dig motion i vardagen. Om du får sammandragningar då du motionerar, ska du utöva mindre ansträngande motion. En god fysisk kondition hjälper också att klara själva förlossningen bättre.

UPPFÖLJNING AV BLODSOCKRET

- Vid graviditeten är gränserna för glukosbelastning 5,3 mmol/l (0 h), 10,0 mmol/l (1 h) and 8,6 mmol/l (2 h). Kostbehandling är tillräckligt om blodsockrets fastevärde (plasmaglukos) och blodsockernivån före måltiden är under 5,5 mmol/l och en timme efter måltiden under 7,8 mmol/l i hemmätningar. Läkemedelsbehandling behövs vanligtvis om gränsvärdena uppreparade överskrider .
- Risken att insjukna i typ 2 diabetes är märkbart förhöjd hos kvinnor som haft graviditetsdiabetes. Glukosbelastningen uppreparas 6-12 veckor efter förlossningen åt de kvinnor som har fått insulin- eller tablettbehandling. Glukosbelastningen uppreparas efter ett år åt kvinnor som fått kostbehandling. Om glukosbelastningen är på en normal nivå uppreparas glukosbelastningen i fortsättningen vart tredje år eller varje år om glukostoleransen har sjunkit.

MÅLTIDSPLAN Energimängd 1600–1800 kcal = 6,7–7,5 MJ (40-50 E% kolhydrater)

Måltider kl.	Exempel på dagens måltider	Kolhydrater g/måltid
Morgonmål 6-9	1–2 skivor fullkornsbröd eller 2–2,5 dl fullkornsgröt 1–2 tsk växtmargarin eller -olja 2 dl fettfri mjölk eller fil eller 1,5 dl lättyoghurt eller 2 dl bär eller frukt 1–2 skivor ost eller pålägg med lite fett grönsaker kaffe eller te	20–30 g
Mellanmål vid behov 9-10	1 skiva bröd + 1 tsk växtmargarin och/eller 1 frukt	10–20 g
Lunch 11-13	1-2 potatisar eller 1,5–2 dl ris eller pasta 1–2 skivor fullkornsbröd + 1–2 tsk växtmargarin 2 dl fettfri mjölk eller surmjölk 100–120 g fisk-, höns-, kött- eller bönrätt rikligt med grönsaker + 1 msk salladsdressing eller brödmåltid: t.ex. 2–3 skivor fullkornsbröd + 2–3 tsk växtmargarin, 2–3 skivor fettfattigt pålägg, sallad, frukt och 2 dl fettfri mjölk, surmjölk eller osmaksatt yoghurt.	40–60 g
Mellanmål 14-15	1 skiva fullkornsbröd + 1 tsk växtmargarin och/eller 1 frukt eller 2 dl bär eller 1,5 dl lättyoghurt grönsaker kaffe eller te	20 g
Middag 17-19	2–3 dl soppa eller 2 dl lätmat eller stadig sallad 1–2 skivor fullkornsbröd + 1–2 tsk växtmargarin 2 dl fettfri mjölk eller surmjölk 1 dl kräm eller 1 frukt rikligt med grönsaker eller som lunchen	50–60 g
Kvällsbit 20-22	1–2 skivor fullkornsbröd + 1–2 tsk växtmargarin 1–2 skivor ost eller pålägg med lite fett 2 dl fettfri mjölk, surmjölk eller fil grönsaker te	20–40 g
Kolhydrater totalt		160–230 g

På brödet minst 60 % mjukt växtmargarin (1 tsk per bröd) och på salladen 1–2 msk oljebaserad dressing. Använd tallriksmodellen då du lägger upp huvudmåltiderna.



Tallriksmodellen (Bild: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ©)

En kost som ger 1800 kcal lämpar sig för de flesta gravida. För en del rekommenderas 1600 kcal eller mindre för att kontrollera viktuppgången. I tabellen motsvarar de mindre portionerna och kolhydratmängderna ca 1600 kcal och de större ca 1800 kcal. **En regelbunden och tät måltidsrytm håller blodsockret jämnt** och dämpar samtidigt aptiten. En graviditetsdiabetiker som använder insulin måste sörja för ett tillräckligt kolhydratintag vid måltiderna, i synnerhet vid kvällsbiten. Om du äter enligt måltidsplanen får du automatiskt rätt mängd kolhydrater, men om du vill kan du specificera dina egna matvanor med en kolhydrattabell.

OMVANDLINGSTABELL FÖR KOLHYDRATER

Var och en av följande portioner innehåller ca 10–15 g kolhydrater (kh)

<p>Bröd, gröt, frukostflingor, bulle</p> <p>1 tunn skiva toast (vikt 20 g) 1 bit rågröd (ruispala, reissumies eller real, vikt 30 g) ½ liten semla 1 bit knäckebröd eller 2 surskorpor 1 grahamsskorpa ½ karelsk pirog 2-3 skivor kolhydratfattigt bröd 1–1,5 dl gröt kokt i vatten (1/2 dl flingor) 1 dl gröt kokt i mjölk 1 dl bärgröt 1,5 dl välling 2 msk mysli 1 dl flingor 1 bit Weetabix 3–4 dl popcorn 1 tunn skiva bulle eller ½ liten bulle 1 tunn skiva kaffekaka, rulltårta eller fylld tårta 2 söta eller salta kex</p>	<p>Frukt, bär</p> <p>1 äpple, päron, apelsin, persika, mango, papaja, nektarin eller kiwi (vikt 100–150 g) ½ banan (vikt 50 g) eller ½ grapefrukt 1–2 mandariner 2–3 färska eller torkade plommon eller aprikoser 1 dl vindruvor (15 st) eller 2 msk russin 1 torkat eller färskt fikon 1 dl körsbär 2–3 bär (1–2 dl upptinade djupfrysta bär) 1 rejäl skiva vattenmelon 1 dl fruktsallad 1 dl krossad ananas eller 2 ringar ananas 1 dl juice eller nektar 2 dl utspädd saft 1 dl kräm 1 dl bärsoppa eller 4 dl sockerfri bärsoppa 1 msk sylt eller marmelad 1 saftispinne</p>
<p>Potatis, ris, pasta</p> <p>1 potatis (vikt 60 g) 1 dl potatismos eller pommes frites 1 dl potatissallad 1 dl kokt ris 1 dl kokta makaroner (pasta) eller nudlar 1 dl kokta bönor/ärter eller linser 1 dl majs 1 dl rödbetssallad eller sillsallad</p>	<p>Mjölksprodukter, sojaprodukter, rismjolk</p> <p>1 glas (2 dl) fettfri mjölk eller surmjölk 2 dl osmaksatt yoghurt eller fil 1–1,5 dl bär- eller fruktlättyoghurt 1 strut eller bägare dietglass 1 dl eller pinne vanlig glass 1 dl bär- eller fruktkvarg 2 dl sojamjolk eller 1 dl sojayoghurt 3 dl rismjolk</p>
<p>Mat</p> <p>1 dl lådrätter, risotto eller lasagne 1,5 dl kött-, fisk-, höns- eller ärtsoppa 2 dl påssoppa 1 växtbiff 3 plättar 2 dl sås</p>	<p>Drycker</p> <p>2 dl utspädd saft 1 dl juice 1 dl mjöd 1 dl sockrad läskedryck 4 dl svagdricka 1 flaska alkoholfritt öl</p>
<p>Obs! De flesta innehåller rikligt med fett</p> <p>köttpastej 20 g kolhydrater/portion köttpirog 35 g " liten pizza 60 g " (stor 70–90 g kh) hamburgare 30 g " (stor dubbel 50 g kh) hot dog 30 g " wrap (tortilla) 40 g "</p>	<p>Snacks, sötsaker, socker</p> <p>100 g (2 dl) mandel eller nötter 20 g chips (2 dl) 20 g choklad eller mysli- eller chokladstång 10 g godis eller lakrits eller 15 g tuggummi 3 tsk strösocker 3–5 bitar socker 1 msk honung eller sirap</p>

Med kolhydrattabellen får du variation i måltiderna och kan tillämpa alternativen på dina egna matvanor. Det rekommenderas att man i regel använder alternativ i samma matgrupp och då förblir måltidernas sammansättning god. Det rekommenderas att man endast tillsätter kosten en liten mängd sötsaker en gång i veckan. Gör hälsosamma val i vardagen, så kan du unna dig lite när det är fest.